

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 17.03.2026г

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
17.03.26	<u>Завтрак:</u> суп молочный с крупой (геркулес)	150	200/200	148,4	198
Н2Д2	<u>диета</u> – каша овсяная жидкая на воде с м/р кофейный напиток с молоком сгущ., <u>диета</u> - чай с сахаром	150	180	84	102
	хлеб	30	40	70,5	94
	итого калорийность за завтрак	100/60	100/60	323,8	425,4
	10-00 сок/плоды свежие			42	42
	<u>обед:</u>				
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	62,5	67
	омлет паровой с мясом	115	150	241	317,5
	<u>диета</u> –гуляш из отварного мяса, картофельотварной с м/р		60/130		
	компот из сушёных фруктов	150	180	101,8	101,8
	хлеб ржаной	30	35	52,1	69,6
	итого калорийность за обед			490	588,5
	<u>Полдник:</u> каша жидкая молочная(рис)	150	200	214,5	214,5
	<u>диета</u> каша жидкая рисовая на воде см/р чай с лимоном	150	180	45	90
	итого калорийность за полдник			1189	304,5
	ИТОГО: калорийность за день			1173	1400,2